Консультация для родителей

«Установки, которые вредят вашему ребёнку»

Родительские установки — это такие директивы, которые мы неосознанно внушаем своим детям ежедневно. Нам они кажутся безобидными и исходят из лучших побуждений, но эффект получается противоположным, психологическому здоровью ребёнка наносится вред. Личностные деформации в человеке не происходят на пустом месте. Они складываются из каждодневных и повторяющихся ситуаций внутри семьи, слов, выражений и даже мимики родителей. В итоге мы собственноручно добиваемся совсем иного результата.

Задача родителей — проанализировать свою речь и поведение, осознать факт наличия директивы и проработать нужную. Если вовремя распознать и исправить эти установки, получится вырастить успешного и счастливого ребёнка.

1. Не живи

Вдумайтесь, каков истинный смысл этих слов: «Какая ты неряха! И зачем я тебя родила? Думала, помогать мне будешь!», «Мне такой хулиган не нужен, сиди здесь, а я пошла». Это одна из самых популярных и травматичных для психики ребёнка манипуляций. Происходит игра на хроническом чувстве вины за то, что малыш виноват во всех неудачах родителей. Дети, выросшие с такой установкой, выбирают модель поведения, в которой постоянно получают наказание. Это смягчает чувство вины, на мгновение ребёнок освобождается от психологического груза.

Как правильно поступать:

- Повторяйте каждый день: «Я очень счастлива, что ты у меня есть».
- Приготовьте малышу сюрприз — открытку «Ты моё солнце, рада, что мы вместе». Периодически удивляйте ребёнка такими знаками внимания. Мы как данность воспринимаем аналогичные детские послания, но, к сожалению, редко делаем нечто подобное в ответ.
- Составьте с ребёнком коллаж «Семья, как я тебя люблю». Возьмите ватман, клей, семейные фотографии и творите. Главное — посыл, закрепляемый в сознании ребёнка через творчество.

2. Не будь ребёнком

Это классика: «Ты уже не маленький, думай сам!», «Хватит вести себя как ребёнок, пора повзрослеть». Обычно такое говорят единственному или старшему ребёнку в семье. В итоге — подавление творческого порыва, желания проявить своё «я», низкая самооценка.

Как правильно поступать:

- Ежедневно повторяйте: «Я счастлива каждой минуте, проведённой вместе. Тебе сейчас три года, это прекрасный возраст. Постепенно ты всему научишься».

- Цените момент. Контролируйте себя и старайтесь не планировать развитие ребёнка более чем на год вперёд. Интересы меняются молниеносно, а вот талант очень легко упустить.
- Обращайте внимание на то, в чём преуспел малыш. Проговаривайте вслух его успехи и предлагайте повторить ещё раз, но уже вместе.

3. Не расти

«Не торопись взрослеть, ты всё успеешь», «Я всегда буду рядом и никогда не брошу тебя», «Ты навсегда останешься моим малышом» — за этими словами кроется страх родителей остаться наедине друг с другом или в одиночестве после ухода ребёнка из семьи.

Как правильно поступать:

- Повторяйте каждый день: «Я очень тебя люблю. Ты умный, добрый, смелый. У тебя всё будет хорошо в будущем: ты создашь свою семью, найдёшь призвание, любимую работу, единомышленников и добьёшься всего, чего захочешь».
- Визуализируйте взросление. Для этого купите и повесьте ростомер. Можно добавлять на него фотографии и вписывать ключевые достижения ребёнка.

4. Не думай

Что-то произошло, ребёнок расстроился, докучает вопросами, а вы ему отвечаете: «Ой, ну что ты зациклился? Хватит думать об этом, пошли лучше мультик посмотрим». Со временем ребёнок даже не будет пытаться справляться со сложными ситуациями.

Как правильно поступать:

- Спрашивайте мнение ребёнка, но не оценивайте ответ. Достаточно сказать «Откуда ты взял такую чушь?», и ребёнок начнёт считать свои мысли глупыми.
- Учите детей разным видам мышления. Один из способов развития креативного мышления — метод фокальных объектов. Задаёте ребёнку вопрос «Какой может быть ручка?» и получаете в ответ ряд прилагательных. Затем выбираете три случайных объекта и описываете их свойства. Например, яблоко — съедобное, красное; машинка — передвижная, со светом; конструктор — разборный, разноцветный. Далее применяете эти свойства к ручке: она может быть съедобной, с фонариком, разборной. Такие упражнения впоследствии помогают решать жизненные задачи.

5. Не чувствуй

Так мы буквально запрещаем ребёнку испытывать чувства: «Не злись на учителя, она тебе в бабушки годится», «Успокойся, нельзя так смеяться у всех на виду», «Не смей завидовать». В итоге ребёнок считает, что ему нельзя испытывать эмоции по отношению к определённым людям и переносит их на младших братьев, сестёр или одноклассников.

Как правильно поступать:

- Обсуждайте с ребёнком его эмоции, помогайте осознавать чувства и управлять ими. Попросите его закончить предложения: «Я чувствую…», «Потому что…», «Я бы хотел, чтобы…» Объясните, что плохих эмоций не бывает. Каждая из них имеет право на существование и обращает внимание человека на то, что тревожит его в данный момент больше всего.
- Продемонстрируйте, как можно выразить негативные эмоции в игровой форме: прокричать злость в «мешочек гнева», выплеснуть обиду с помощью «подушки негатива», затоптать зависть на «коврике ненависти».

6. Не будь успешным, не будь лидером

Чтобы избежать зависти или осуждения, родители внушают ребёнку: «Куда ты высовываешься?», «Что люди подумают?», «Тише едешь — дальше будешь».

Как правильно поступать:

- Говорите, что верите в таланты ребёнка, и обязательно конкретизируйте: «Ты делаешь большие успехи в игре на фортепиано. Главное — тебе самому интересно. Я верю в тебя и в то, что ты достигнешь больших высот в этом».
- Ставьте достижимые цели. Например, не «победить во всех соревнованиях», а «принять участие в этом году в четырёх соревнованиях». Это позволит избежать травмы, если ребёнок не выиграет.

7. Не делай

«Подожди, не начинай! Сейчас приду, помогу тебе». Смысл этих слов такой: «Не делай сам, я сделаю за тебя». Дети учатся не брать на себя ответственность, становятся нерешительными и вязнут в проблемах.

Как правильно поступать:

- Дайте ребёнку возможность действовать самостоятельно. Достаточно 2–3 раза выполнить дело за ребёнка, и инициативы ждать уже не приходится. Не торопите — важнее самому научиться завязывать шнурки, чем опоздать к бабушке.
- Освойте «зону ближайшего развития»: анализируйте действия, которые ребёнок может выполнять сам, и вместе делайте шажок на следующую ступень развития. Например, сначала малыш берёт ножницы под контролем родителя, потом учится резать по прямой линии. Если получается, учим вырезать круги и кривые линии и даём попробовать самому. По этой схеме можно обучать и детей старшего возраста, например, приготовлению еды.

8. Не будь самим собой

Так родители заставляют ребёнка чувствовать хроническую неудовлетворённость собой. Человек вырастает завистливым, агрессивным, лживым, бегущим от своей личности. И всё это от безобидных фраз вроде: «Почему Вася справился с заданием, а ты нет?», «Стремись к идеалу, ты должен быть лучшим».

Как правильно поступать:

- Расскажите ребёнку об уникальности каждого человека. Мы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям и быть похожими на кого-то, у каждого свой путь.
- Используйте техники визуализации успехов ребёнка, например, дерево талантов.
- Не забывайте, что вы всегда должны быть на стороне ребёнка.

Задача родителей — контролировать своё поведение и понимать, что, кому и зачем говорить, к каким последствиям могут привести слова. Важно ценить отношения здесь и сейчас, любить ребёнка как личность, не пытаться изменить его и с уважением относиться к его мнению, характеру и желаниям.